**F3 PLAN DE ESTUDIOS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CICLOS** | **Ciclo 5 (10-11)** | | | | | | | |
| **META POR CICLO** | Valorar la práctica de actividades deportivas como medio para la conservación de la salud, recreación y sociabilidad | | | | | | | |
| **OBJETIVO ESPECIFICO POR GRADO** | **Grado: 10º**  Adquirir conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud | | | | **Grado: 11º**  Afianzar hábitos motores que permitan un mejor desempeño para la vida, aplicando el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeamiento y ejecución de estrategias | | | |
| **COMPETENCIAS DEL COMPONENTE** | **AUTONOMIA**  Reconocer la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos. | **AXIOLOGICO**  Reconocer que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | **RALACIONES INTRA E INTERPERSONALES**  Expresar la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | **RELACION CON LA TRASCENDENCIA**  Reconocer como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | **PENSAMIENTO CRITICO REFLEXIVO**  Analizar de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | **CREATIVIDAD**  Desarrollar habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | **SOCIALES Y CIUDADANAS**  Establecer y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N1  Describe la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos | N1  Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N1  Define la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social | N1  Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N1  Determina de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N1  Determina habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N1  Designar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N2  Relaciona la importancia de tomar buenas decisiones. | N2  Comprueba que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N2  Demuestra que tiene la capacidad de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social | N2  Se identifica como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N2  Demuestra de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N2  Jerarquiza habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N2  Inferir y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N3  Practica la importancia de tomar buenas decisiones. | N3  Demuestra que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás | N3  Prueba la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N3  Se muestra como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N3  Prueba de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N3  Relaciona habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N3  Organizar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N4  Explica la importancia de tomar buenas decisiones. | N4  Descubre que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N4  Relaciona la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N4  Reflexiona como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N4  Enuncia de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N4  Categoriza habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N4  Señalar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
|  | N5  Valora la importancia de tomar buenas decisiones | N5  Justifica que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N5  Fundamenta la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N5  Se proyecta como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia | | N5  Se proyecta de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N5  Relaciona habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N5  Valorar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |
| **NIVEL DE DESARROLLO DE LA COMPETENCIA** | N6  Reafirma la importancia de tomar buenas decisiones. | N6  Reafirma que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás. | N6  Justifica la capacidad que tiene de comunicarse consigo mismo, y con los otros responsablemente en un entorno social. | N6  Fundamenta como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia. | | N6  Explica de forma crítico reflexivo las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve. | N6  Verifica habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable. | N6  Estimar y poner en práctica aquellas competencias ciudadanas que le permiten interactuar con los demás y su entorno. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PERIODO UNO** | **PERIODO DOS** | **PERIODO TRES** | **PERIODO CUATRO** |
| **GRADO 10** | 1. Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.  **2.** Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida  3. Elaboro un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.  4. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  5. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.  6. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  7. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  8. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. | 9. Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.  10. Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.  11. Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.  12.Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.  13. Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  14. Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.  15. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  16. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  17. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  18. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  19. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad | 20. Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.  21. Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.  22. Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. 23.Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  24. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  25. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  26. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  27. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. | 28. Realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.  29. Utilizo técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones  30. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  31. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  32. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  33. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  34. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  35. Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto. |
| **GRADO 11** | 36. Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.  37. Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida  38. Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.  39. Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.  40. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  41. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  42. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.  43. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. | 44. Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.  45. Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.  46.Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.  47. Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  48. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  49. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  50. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  51. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  52. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  53. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. | 54. Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.  55. Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.  56. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  57. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.  58. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  59. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.  60 .Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.  61. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  62. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. | 63. Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.  64.Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.  65. Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.  66. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.  67. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.  68. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  69. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  70. Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.  71. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **CONTENIDOS** |  |  | | **Conceptuales** | | **Procedimentales** | | **Actitudinales** | |
| **10º** | **P1** Capacidades físicas condicionales  Estándares | | * Fuerza * Resistencia * Velocidad * Flexibilidad | | * Realización de ejercicios básicos de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia. * Practica pruebas específicas de resistencia aeróbica. Pruebas especificas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad * Capacidades físicas | | * Utiliza las capacidades físicas para mejorar la condición física**.** * Se realiza test físicos para diagnosticar la condición física del educando. Beneficios del desarrollo de las capacidades física * Beneficios del desarrollo de las capacidades físicas | |
|  | **P2**  Sistema muscular y óseo.  Frecuencia cardiaca.  Generalidades de los deportes.  Reseña histórica de los deportes populares.  Estándares | | * Lesiones grupos musculares articulaciones * Tipos de frecuencia cardiaca puntos de referencia procedimiento * Clasificación de los deportes * Historia de los deportes | | * Elaboración de gráficas del sistema muscular y óseo. * Realización de tomas de la frecuencia cardiaca en reposo, durante el ejercicio y después del ejercicio. * Clasificación de los músculos de acuerdo con su función. * Ejes corporales * Frecuencia cardiaca y actividad física. * Anatomía humana. | | * Realiza talleres del sistema muscular y óseo. * Valoro y cuido los sistemas óseos y musculares. * Clasificación muscular * Profilaxis | |
| **P3** actividades atléticas  Valoración médica, hábitos nutricionales.  Carreras de velocidad, relevos.  Saltos de longitud y triple.  Estándares | | * Disciplinas atléticas * Clasificación de las actividades atléticas * Test diagnósticos * Nutrición * Características técnicas. * Características técnicas. * Teoría del atletismo. | | * Formulación de preguntas sobre el tema disciplinas atléticas * Realización de carreras de velocidad y diferentes lanzamientos. * Practica depre deportivos del atletismo. * Aplicación de fundamentos del atletismo. * Lanzamientos y velocidad. * Pre deportivos * Técnica del atletismo | | * Valoro y cuido los sistemas de mi cuerpo. * Utiliza el atletismo como medio de convivencia grupal y respeto por la norma. * Consultas, trabajos y evaluaciones sobre el tema del atletismo. * Autocuidado * Competencias ciudadanas y deporte. * Evaluación | |
| **P4**  Juegos y deportes.  Juegos de  Balonmano,  Baloncesto,  Voleibol, microfútbol  Reglamento de los deportes populares.  Iniciación al ajedrez.  Estándares | | * Juegos tradicionales * Predeportivos deportes de conjunto * Juzgamiento deportivo * Ajedrez | | * Establece diferencias en los reglamentos y los campos de los diferentes deportes. * Participación activa en los diferentes juegos y deportes. * Juzgamiento deportivo * Juegos predeportivos | | * Utiliza los diferentes deportes como medio de convivencia grupal y respeto por la norma. * Consultas, trabajos y evaluaciones sobre los diferentes deportes. * Competencias ciudadanas y deporte. * Teoría deportiva | |
| **11°** | **P1**  Teoría de las capacidades físicas.  Las pruebas de aptitud física.  Estándares | | * Teoría de las capacidades físicas. * Test de acondicionamiento. | | * Ejecuta ejercicios que ayudan al desarrollo de la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. * Vivencia, medios prácticos como circuitos, fartlek, relevos, carrera continua, etc. * Capacidades físicas y habilidades motrices básicas | | * Participa activamente en las sesiones propuestas. * Reconoce el objetivo de cada uno de los ejercicios o medios propuestos. * Juegos y recreación. * Acondicionamiento | |
| **P2**  Consulta reglamentos deportivos.  Explicación de los reglamentos en juego por equipos  Estándares | | * Teoría deportiva * Juzgamiento, lúdica. | | * Ejecución de los gestos técnicos de los deportes populares * Ejercita la técnica deportiva individualmente, por parejas y en grupos. * Técnica deportiva * Técnica deportiva. | | * Se integra a las prácticas colectivas adecuadamente. * Demuestra interés y orden en las sesiones prácticas. * Competencias ciudadanas y deporte. * Competencias ciudadanas y deporte. | |
| **P3**  Se integra a las prácticas colectivas adecuadamente.  Demuestra interés y orden en las sesiones prácticas.  Estándares | | * Competencias ciudadanas y deporte. * Competencias ciudadanas y deporte. | | * Desarrolla procesos metodológicos para los deportes populares. * Diferencia errores más comunes en contra de los reglamentos deportivos. * Juegos tradicionales * Juzgamiento | | * Ejecuta adecuadamente los gesto técnicos propios del deporte. * Se integra a las prácticas colectivas adecuadamente. * Utiliza los deportes como medio de desarrollo de sus capacidades físicas. * Técnica deportiva * Competencias ciudadanas y deporte. * Condición física | |
| **P4**  Variaciones de la marcha.  Las carreras del atletismo.  La variedad del salto.  Los saltos del atletismo.  Los lanzamientos atléticos.  Teoría del atletismo.  Estándares | | * Habilidades motrices * Teoría de los deportes | | Práctica de las carreras de velocidad y de relevos  Ejecución de ejercicios que requieren la habilidad del salto.  Vivencia del salto de longitud y triple.   * Realización de ejercicios varios de lanzamiento. * Vivencia de los lanzamientos atléticos. * Habilidades motrices | | Interioriza en su memoria motriz los diferentes saltos y lanzamientos.  Reconoce la importancia de las habilidades motrices propias del atletismo.   * Participa activamente de las actividades propuestas. * Habilidades motrices * Competencias ciudadanas y deporte. | |
|
|
|
| **INDICADORES DE DESEMPLEÑO** |  |  | **N. SUPERIOR- SIEMPRE** | | **N. ALTO- CASI SIEMPRE** | | **N. BASICO- ALGUNAS VECES** | | **N. BAJO- CASI NUNCA** |
| **10°** | **P1** | Siempre ejecuta adecuadamente los ejercicios para el desarrollo corporal.  Siempre realiza eficientemente pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | Casi siempre ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal.  Casi siempre realiza pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | Algunas veces ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal.  Algunas veces realiza pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. | | Casi nunca presenta dificultad para ejecutarlos ejercicios para el desarrollo corporal.  Casi nunca presenta dificultad para realizar pruebas físicas para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad. |
| **P2** | Siempre cumple oportunamente con trabajos y tareas asignadas.  Identifica apropiadamente los conceptos y terminologías de la educación física. | | Casi siempre cumple con trabajos y tareas asignadas.  Casi siempre identifica los conceptos y terminologías de la educación física. | | Algunas veces cumple con trabajos y tareas asignadas.  Algunas veces identifica los conceptos y terminologías de la educación física. | | Casi nunca cumple con trabajos y tareas asignadas.  Casi nunca presenta dificultad para identificar los conceptos y terminologías de la educación física. |
| **P3** | Siempre ejecuta técnicamente las modalidades atléticas de pista y campo.  Siempre demuestra aptitudes óptimas en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas.  Siempre participa activamente en predeportivos del atletismo. | | Casi siempre ejecuta las modalidades atléticas de pista y campo.  Casi siempre demuestra aptitudes en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas.  Casi siempre participa en pre deportivos del atletismo. | | Algunas veces ejecuta las modalidades atléticas de pista y campo.  Algunas veces demuestra aptitudes en las pruebas aeróbicas y anaeróbicas.  Algunas veces participa en pre deportivos del atletismo. | | Casi nunca presenta dificultad para ejecutar las modalidades atléticas de pista y campo.  Casi nunca sus aptitudes permiten el desarrollo de las pruebas aeróbicas y anaeróbicas.  Casi nunca participa en predeportivos del atletismo. |
| **P4** | Siempre practica correctamente diferente fundamentos técnicos de los deportes populares.  Siempre deferencia y aplica el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes.  Siempre practica correctamente las actividades predeportivas | | Casi siempre practica diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares.  Casi siempre deferencia el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes.  Casi siempre practica las actividades predeportivas | | Algunas veces practica diferentes fundamentos técnicos delos deportes populares.  Algunas veces deferencia el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes.  Algunas veces practica las actividades predeportivas. | | Casi nunca realiza la práctica de diferentes fundamentos técnicos de los deportes populares.  Casi nunca diferencia y aplica el reglamento y los campos de práctica de los diferentes deportes.  Casi nunca practica las actividades predeportivas |
| **11°** | **P1** | Siempre ejercita correctamente las diferentes cualidades físicas.  Siempre valora e interpreta los diferentes tests psicomotores como una evaluación del rendimiento físico.  Siempre sustenta y aplica la teoría de las capacidades físicas. | | Casi siempre ejercita las diferentes cualidades físicas.  Casi siempre valora los diferentes tests psicomotores como una evaluación del rendimiento físico.  Casi siempre sustenta la teoría de las capacidades físicas. | | Algunas veces ejercita las diferentes cualidades físicas.  Algunas veces valora los diferentes tests psicomotores como una evaluación del rendimiento físico.  Algunas veces sustenta la teoría de las capacidades físicas. | | Casi nunca ejercita las diferentes capacidades físicas.  Casi nunca valorar la interpretación los diferentes tests psicomotores como una evaluación del rendimiento físico.  Casi nunca presenta, sustenta y aplica la teoría de las capacidades físicas. |
| **P2** | Siempre sustenta y aplica teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares.  Siempre demuestra adecuadamente la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Siempre aplica el reglamento en juego por equipos. | | Casi siempre sustenta teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares.  Casi siempre demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Casi siempre aplica el reglamento en juego por equipos. | | Algunas veces sustenta teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares.  Algunas veces demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Algunas veces aplica el reglamento en juego por equipos. | | Casi nunca se le dificulta sustentar y aplicar teóricamente historia y principales reglas de los deportes populares.  Casi nunca demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Casi nunca aplica el reglamento en juego por equipos. |
| **P3** | Siempre sustenta correctamente la historia y principales reglas de los deportes populares.  Siempre demuestra correctamente la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Siempre aplica y demuestra reglamento en juego por equipos. | | Casi siempre sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares.  Casi siempre demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Casi siempre aplica el reglamento en juego por equipos. | | Algunas veces sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares.  Algunas veces demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Algunas veces aplica el reglamento en juego por equipos. | | Casi nunca sustenta la historia y principales reglas de los deportes populares.  Casi nunca demuestra la técnica deportiva en acciones reales de juego.  Casi nunca aplica el reglamento en juego por equipos. |
| **P4** | Siempre consulta y sustenta la teoría del atletismo.  Siempre practica correctamente ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | Casi siempre consulta la teoría del atletismo.  Casi siempre practica ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | Algunas veces consulta la teoría del atletismo.  Algunas veces practica correctamente ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. | | Casi nunca consulta la teoría del atletismo.  Casi nunca practica ejercicios con las habilidades propias de las actividades atléticas. |
| METODOLOGIA | Entre las metodologías más adecuadas en la educación física está la demostrativa, en donde el profesor o el alumno de muestra el ejercicio y el resto lo ejecutan, teniendo en cuenta las observaciones de cada ejercicio para evitar lesiones físicas en el mismo.  Se utiliza la orientación teórica-práctica desde la iniciación hasta la consolidación del movimiento. En esta metodología se tiene en cuenta el aprendizaje por etapas.   * Aprendizaje inicial * Aprendizaje profundo * Consolidación y perfeccionamiento   Este método está sujeto a cambios de acuerdo a los avances que se tengan con los estudiantes; además ellos proponen métodos especiales de apoyo para llegar al aprendizaje del movimiento  Se realizan clase teóricas sobre conceptos del área, nutrición, higiene, anatomía y fisiología humana, también sobre los fundamentos y la reglamentación deportiva. Estas se desarrollan en recinto cerrado mediante exposición, explicación, consultas, videos, trabajos escritos y otros medios didácticos. | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Generalidades.  Revisión, asistencia y presentación personal  Explicación teórica.  Desarrollo:  Acondicionamiento físico.  Explicaciones del trabajo a realizar  Trabajo individual y de equipo.  Ampliación:  consignaciones escritas y graficas  Juegos dirigidos  De recuperación: Consultas.  Sustentación. | | | | | | | | |
| RECURSOS | EQUIPOS:   * TV: Teniendo en cuenta que en las aulas de la institución se cuenta con este medio, se introducirá a los estudiantes desde temprana edad al conocimiento de la realidad en la cual se encuentran inmersos, a través de el análisis de noticias y diferentes programas que permitan hacer lecturas más coherentes del acontecer nacional y mundial. * DVD: Estos equipos serán utilizados para la proyección de diferentes vídeos, documentales y películas que permitan recrear los conceptos a trabajar y además crear relaciones con otras formas de interpretación de la realidad como el arte.   MATERIAL IMPRESO:   * Diferentes libros de texto, que permitan hacer una selección del material más pertinente para la elaboración de talleres y guías de trabajo. * Fotocopias de material de trabajo comprado de manera libre por los estudiantes o facilitadas por el docente.     MATERIAL AUDIOVISUAL:   * Vídeos, documentales y películas. (El equipo de docentes elaborará una lista de este tipo de material, especificando los ámbitos conceptuales que podrían ser abordados, desde cada uno de los materiales que se especifiquen).   TECNOLOGÍA INFORMATICA Y COMUNICATIVA:  Los programas y servicios informáticos permiten el desarrollo de procesos de enseñanza – aprendizaje basado en la implementación de las TICS, necesidad actual de la educación para la disminución de la brecha digital que se puede apreciar desde el mismo contexto institucional.  INTERNET: Este medio permite realizar un trabajo muy dinámico con los estudiantes ya que se da la posibilidad de interactuar, navegar y reconstruir el conocimiento para hacerlo desde el mundo, lo que es la educación globalizada.  RECURSO HUMANO   * + Docente del área:   + Estudiantes   + Capacitadores de diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales, lideradores o acompañantes de procesos, proyectos y/actividades | | | | | | | | |
| EVALUACION | **ASPECTO COGNITIVO**  Apropiación de conceptos científicos, habilidad para plantear y resolver problemas, habilidad para la investigación científica y habilidad para el diseño tecnológico. Entre las actividades pedagógicas que conducen a evidenciar este aspecto encontramos: tareas, consultas individuales, exposiciones, talleres, elaboración y sustentación de proyectos, dramatizaciones, experimentos, actos culturales y las estrategias que cada área considere pertinente en su saber específico.    **ASPECTO PERSONAL**  Afecto y seguridad, autoestima y comunicación, autoreconocimiento, libre desarrollo de la personalidad, higiene, integridad física, preservación de la salud, preservación del ambiente, recreación y deporte. Entre las estrategias que permiten valorar este aspecto son: responsabilidad, compromiso, puntualidad, asistencia, sentido de pertenencia, autovaloración, autocuidado, motivación, respeto, manejo del tiempo libre.    **ASPECTO SOCIAL**  Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a la nacionalidad, valoración equitativa. Algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (sociales, cívicos, culturales y deportivos).    Los protocolos, las relatorías, el cuaderno, el desarrollo y construcción de las actividades propuestas, deben dar cuenta de la apropiación conceptual y metodológica, de igual manera tiene relevancia la creatividad con la cual presentan los trabajos sin olvidar el rigor y la profundidad conceptual. Como ejercicio formativo se generará espacio para la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Las anteriores acciones  convertidas en una escala de valoración de 1 a 5 conformarán la certificación o nota definitiva. | | | | | | | | |

PLAN DE APOYO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PERIODO 1** | **PERIODO 2** | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| **PLANES DE APOYO PARA RECUPERACIÓN**  **GRADO DECIMO** | Diseñar un plan de trabajo para el mejoramiento de la condición física y ejecutarlo teniendo en cuenta recomendaciones sobre la buena postura corporal.  Consultar sobre los sistemas de juego y organización de torneos deportivos y diseñar la organización de un campeonato. | Presentación de diapositivas con los principales elementos técnicos, la táctica y el reglamento de los deportes trabajados. | Presentar por escrito una propuesta recreativa con juegos y actividades lúdicas, teniendo en cuenta población, recursos, espacios, entre otros aspectos. | Observar videos sobre actividades que mejoren los gestos técnicos de los deportes trabajados y practicarlas. |
| **PLANES DE APOYO PARA NIVELACIÓN**  **GRADO DECIMO** | Presentación de algunos test físicos.  Trabajos en grupo para facilitar su comprensión de los temas trabajados y a trabajar. | Hacer juegos predeportivos para acercarse a la fundamentación técnica del balonmano. | Desarrollo de actividades lúdicas por grupos. | Realizar esquemas de movimientos con los gestos técnicos de los deportes trabajados (ejercicios y actividades propuestas por el profesor). |
| **PLANES DE APOYO PARA PROFUNDIZACIÓN**  **GRADO DECIMO** | Desarrollo de ejercicios y actividades que conduzcan a fortalecer su condición física.  Ejercicios de análisis interpretación sobre los diferentes ítems de clasificación de acuerdo al diseño de los campeonatos (tablas de posiciones) | Realizar prácticas deportivas aplicando el reglamento | Desarrollo de actividades recreativas elaboradas por equipos de trabajo. | Observar videos sobre competencias nacionales e internacionales. |
| **PLANES DE APOYO PARA RECUPERACIÓN**  **GRADO UNDECIMO** | Presentar propuesta por escrito sobre la organización de un evento deportivo y cultural. | Realizar mapas conceptuales sobre los principios básicos del entrenamiento deportivo y exponerlos. | Presentación de un trabajo escrito que contenga algunos aspectos básicos del fútbol de salón tales como: Superficies de contacto, cualidades físicas requeridas para este deporte, elementos técnicos, reglamento entre otros. | Observar video indicado por el docente y realizar ensayo sobre la importancia de la educación física en la salud física y mental del individuo, con sus conclusiones. |
| * **PLANES DE APOYO PARA NIVELACIÓN** * **GRADO UNDECIMO** | * Trabajo en equipos para presentar y desarrollar dentro de la clase una propuesta sobre la organización de un evento deportivo y cultural. | * Consultar sobre los principios básicos del entrenamiento deportivo y hacer un cuestionario con preguntas y respuestas tipo ICFES para ser aplicado en clase. | * Por equipos de trabajo presentar juegos predeportivos que mejoren la fundamentación técnica del fútbol de salón. | * Realizar plegables haciendo alusión a la actividad física como medio para promover la salud y prevenir la enfermedad |
| **PLANES DE APOYO PARA PROFUNDIZACIÓN**  **GRADO UNDECIMO** | Planificar y socializar la organización de un evento cultural y deportivo teniendo en cuenta los conceptos aprendidos en clase y haciendo sus aportes. | Mediante un juego de concurso repasar los conceptos vistos en el tema de los principios básicos del entrenamiento deportivo. | Observar videos sobre técnica y táctica del fútbol de salón. | Hacer una presentación en diapositivas dando cuenta de los principales hábitos nocivos para la salud y los beneficios de la actividad física para contrarrestar o prevenir lo anterior. |

**EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| **ASPECTO COGNITIVO** | Apropiación de conceptos científicos, habilidad para plantear y resolver problemas, habilidad para la investigación científica y habilidad para el diseño tecnológico | Entre las actividades pedagógicas que conducen a evidenciar este aspecto encontramos: tareas, consultas individuales, exposiciones, talleres, elaboración y sustentación de proyectos, dramatizaciones, experimentos, actos culturales y las estrategias que cada área considere pertinente en su saber específico. | **TODO EL AÑO** |
| **ASPECTO PERSONAL** | Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a la nacionalidad, valoración equitativa. | Algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (sociales, cívicos, culturales y deportivos). | **TODO EL AÑO** |
| **ASPECTO SOCIAL** | Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a la nacionalidad, valoración equitativa. | Algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (sociales, cívicos, culturales y deportivos). | **TODO EL AÑO** |
| Los protocolos, las relatorías, el cuaderno, el desarrollo y construcción de las actividades propuestas, deben dar cuenta de la apropiación conceptual y metodológica, de igual manera tiene relevancia la creatividad con la cual presentan los trabajos sin olvidar el rigor y la profundidad conceptual. | Como ejercicio formativo se generará espacio para la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Las anteriores acciones  convertidas en una escala de valoración de 1 a 5 conformarán la certificación o nota definitiva. | **TODO EL AÑO** |